



2007

¡PARA  
QUE ESTÉS  
EN FORMA Y  
LLEVES UNA  
VIDA SANA!

CALENDARIO

DE BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

# Enero 2007



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					¡Reyes!	
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Ocurrió en enero de...

1929 - Aparece una de las primeras historietas de aventuras de Taroná.

1958 - Una expedición neozelandesa dirigida por Edmund Hillary llega al Polo Sur.

2003 - A los 15 años el británico Seb Coover es el navegante más joven que logra cruzar en solitario el Atlántico.

## Sabías que...

Si comes de forma variada aportarás a tu cuerpo los elementos necesarios para un buen crecimiento y tendrás la energía suficiente para que todo funcione correctamente. Para conseguirlo, conoce los distintos grupos de alimentos que existen y evita comer siempre lo mismo.

**¡Comer variado es más saludable y divertido!**

### Adivinanza

¿Qué se corta con tijeras y nunca a veces sube y sube nunca una escalera?

Solución: el pelo.

## CONSEJO DEL MES

**ALIMENTATE DE FORMA VARIADA**

## Manos a la obra

Aunque sea sólo un poquito, atrévete con sabores nuevos. Aprende a comer de todo, ¿qué es lo que más te gusta? ¿Y lo que menos? Este mes proponte probar aquello que creas que no te gusta aunque sea sólo un poquito. Verás como tu paladar se irá acostumbrando poco a poco a los nuevos sabores.



### Chiste

Una manzana está esperando el autobús. Llega un plátano y le pregunta: "¿Hace mucho que usted espera?" Y la manzana le responde: "No, yo siempre fui manzana".



# Febrero 2007




LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	<p>Ocurrió en febrero de...</p> <p>1542 - Los conquistadores españoles, Cortés Pizarro y Francisco de Orellana, descubren el río Amazonas.</p> <p>1977 - Se estrena la primera película de la "Galería".</p> <p>1979 - Unida vea (película de cine) que narra en el Sáhara.</p>				

## Sabías que...

Con cinco comidas al día - desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena - siempre tendrás energía. Estudiarás, jugarás y harás deporte sin sentirte cansado a lo largo del día.

**¡Nadie te podrá parar!**

**Adivinanza**  
¿Quién soy?  
Mi madre es tartamudo,  
mi padre es "cantar",  
tengo blanco mi vestido,  
amarró el corazón.

Solución: **snaky 13**

**CONSEJO DEL MES**  
**COME 5 VECES AL DÍA**

## Manos a la obra

Durante este mes no te saltes ninguna comida. Recuerda, son cinco al día. Te sentirás mejor y tendrás fuerzas para no parar.

A-B-C-D-E...

## Chiste

- Doctor, osea que necesito vitaminas A y B.  
- Está usted tan pálido que le voy a recetar todo el abecedario.



3- Comida



2- Almuerzo



4- Merienda



1- Desayuno



5- Cena



# Marzo 2007

Ocurrió en marzo de...

200 a.C - Se avista el primer eclipse de luna del que se conocen noticias.

1912 - Albert Berry realiza en Estados Unidos el primer salto en paracaídas desde un avión en movimiento.

1999 - Bertrand Piccard y Brian Jones dan la primera vuelta al mundo en globo. Despegan de Suiza y después de 19 días, 21 horas y 47 minutos aterrizan en Egipto.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Sabías que...

El desayuno es fundamental para empezar el día con energía y vitalidad. Si desayunas todos los días estarás más atento en clase y aprovecharás más el día. Tómate tu tiempo, siéntate 15 minutos y desayuna tranquilo y recuerda, un desayuno equilibrado debe tener, al menos, frutas, cereales y lácteos.

¡Aprovecha para contarle a tu familia lo que vas a hacer ese día!

## Advinza

¿Qué día es el día de hoy?  
¿Qué día es el día de mañana?  
¿Qué día es el día de ayer?

## CONSEJO DEL MES

HAZ UN DESAYUNO COMPLETO TODOS LOS DÍAS

## Manos a la obra

Prepara con tus padres un desayuno diferente para cada día de la semana.



## Chiste

En la estación del tren, Pedrito pregunta a Zaimito:  
- ¿Ese tren fuera de chocolate ¿por dónde empezarías a comértelo?  
- Por la ruedas, así no se me escaparía.



# Abril 2007

						DOMINGO
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	Ocurrió en abril de...			1817 - El primer prototipo de bicicleta, aun sin pedales, se dio a conocer por el barón Carlos Federico von Drais.	1896 - Apertura de los primeros Juegos Olímpicos modernos en Grecia.	1909 - Robert Peary y Matthew Henson son los primeros hombres en llegar al Polo Norte.

## Sabías que...

Los alimentos que comemos tienen que ser diferentes.

Cada alimento participa en el crecimiento de nuestro cuerpo de forma diferente y nos aporta los nutrientes que necesitamos (hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales) para que todo funcione correctamente.

¡Todos los alimentos harán que estés más sano y que crezcas bien!



Los **HIDRATOS DE CARBONO** (patatas, cereales de desayuno, galletas, pan, arroz, pasta, etc.) y las **GRASAS** (aceite, mantequilla, etc.) me dan **ENERGÍA**.



Las **PROTEÍNAS** (carne, pescados, huevos y lácteos) me ayudan a **CRECER**.



Las **VITAMINAS y MINERALES** (frutas y verduras) para que todo funcione bien.

## CONSEJO DEL MES

CONOCE LO QUE NOS APORTA CADA ALIMENTO

**Adivinanza**  
De leche me hacen,  
de ovejas y cabras que pacen.  
Solución: queso (2)

## Chiste

¿Por qué los franceses comen caracoles?  
Porque no les gusta la comida rápida

## Manos a la obra

Diseña el menú de la comida (primer plato, segundo plato, postre y bebida) para un día de cada semana del mes. Debes incluir alimentos diferentes y variados.

# Mayo 2007

Ocurrió en mayo de...

1928 - Estreno del dibujo animado "Plane Crazy" donde aparecen por primera vez Mickey y Minnie.

1927 - Charles Auguste Lindberg a bordo del Spirit of Saint Louis despegó de Nueva York en dirección a París. Allí llegó 33 h y 32 minutos más tarde después de haber realizado la primera travesía del Atlántico, en avión.

1953 - Sir Edmund Hillary y el Sherpa Tenzing Norgay llegan a la cumbre de la montaña más alta del mundo, el Everest.

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
LUNES							
							
							
							
							

## Sabías que...

Somos un 60% agua y por eso necesitamos beber muchos líquidos. Cuando haces actividad física o hace mucho calor pierdes agua porque sudas. En estas ocasiones beber agua es todavía más necesario. El agua no sólo está en las bebidas sino que algunos alimentos también tienen mucha.

**¡No hay que esperar a tener sed para beber!**

### Adivinanza

De verde me volví negra  
y me molieron con tino,  
hasta que al final del todo,  
de mí hicieron oro fino.

Solución: **vinagre** en

**CONSEJO  
DEL MES  
BEBE MUCHOS  
LÍQUIDOS**

## Manos a la obra

Prueba a beber un poco de agua cada hora. Verás como no tendrás mucha sed a lo largo del día porque estás hidratado.

### Chiste

¿Qué le dijo la cucharilla  
a la gelatina?  
No tiembles, ¡cobarde!

No sólo tomamos agua en los líquidos, también está en los alimentos

Leche 88%



Merluza 80%



Espárragos 95%



Filete ternera 74%



Patata 77%



Melón 92%



Sandía 95%



# Junio 2007



Ocurrió en junio de...

1909 - Se realiza el primer vuelo en aeroplano con pasajeros.  
 1938 - Comienza a publicarse la historieta Superman.  
 2006 - A los 175 años muere la tortuga Harriet, el animal más viejo que el hombre haya conocido.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Alega el verano!



## Sabías que...

Las frutas y verduras son los alimentos más ricos en vitaminas, minerales, fibra y agua. Hay que tomar cinco raciones al día: tres frutas y dos platos de verdura. Las frutas las puedes tomar enteras o también en zumos, batidos, macedonias y compotas.

¡Es muy divertido y sano también si mezclas verduras de distintos colores! Por ejemplo, en un plato de ensalada, la lechuga es verde, el tomate es rojo y la zanahoria es naranja.

¡Las personas que toman más frutas y verduras están más sanas!

### Adivinanza

Soy un viejo arrugadito que si me echan al agua me pongo gordito.

Solución: queso 13

**CONSEJO DEL MES**  
**COME FRUTAS Y VERDURAS.**  
**¡CINCO AL DÍA!**

## Manos a la obra

Inventate una superensalada en la que haya alimentos de todos los colores.

### Chiste

¿Qué le dijo el azúcar a la leche?  
 Nos vemos en el café.



# Julio 2007

DOMINGO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### Ocurrió en julio de...

1897 - Guillermo Marconi inventa la radio.

1908 - Por primera vez las mujeres compiten en los Juegos Olímpicos que se celebran en Londres.

1969 - El módulo de exploración lunar Eagle se posa en la Luna. Neil Armstrong pisa la superficie lunar y poco después lo hace Edwin Aldrin. Son los primeros pasos del hombre sobre la Luna.

## Sabías que...

Cada alimento se conserva de diferente manera. Hay alimentos que caducan antes, se llaman **perecederos**, y tienen que guardarse en la nevera: la carne, el pescado, la fruta, los huevos, las verduras, etc. Los que caducan más tarde se llaman **no perecederos** y no hace falta que estén en la nevera: la harina, el azúcar, las lentejas, la pasta, etc. Los alimentos congelados deben ir en el congelador. Si los conservas adecuadamente los tomarás siempre en buenas condiciones.

### Advinanza

Tengo rabo y no soy perro, tengo cabeza y no pienso, tengo dientes y no muerdo, ¿quién soy?

Respuesta: *el pez*

## CONSEJO DEL MES

SI CONSERVAS LOS ALIMENTOS ADECUADAMENTE, LOS TOMARÁS EN BUENAS CONDICIONES SIEMPRE!

## Manos a la obra

Cuando llegas la compra en casa ayuda a colocar los alimentos en el sitio de conservación adecuado. ¡Ayúdate de las indicaciones que aparecen en el envase!

### Chiste

Das aceitunas var en mola.  
En una curva se cas una de ellas.  
- ¡Ay!, creo que me he roto el hueso.  
- ¿Cómo te vas a romper el hueso si estás rellena de anchoas!





# Agosto 2007

Ocurrió en agosto de...

1853 - El chef George Crum prepara por primera vez las patatas fritas a la inglesa en su restaurante de Saratoga County, estado de Nueva York.

1946 - Se funda la NBA en Nueva York. La National Basketball Association (NBA) es considerada como la mejor liga de baloncesto del mundo.

2006 - La nueva definición de planeta no considera que Plutón sea uno de ellos y lo excluye de nuestro sistema solar.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



## Sabías que...

Comer no sólo es alimentarse sino también un momento para disfrutar con la familia y los amigos. Es una buena ocasión para reunirte con los demás y charlar de todo. Los mayores te pueden enseñar cómo se cocina lo que estás comiendo y contarte qué solían comer cuando tenían tu edad.

¡Disfruta de la comida!

## Advinanza

Soy delgada y muy graciosa.  
Dime quién soy  
cuanto antes.

Solución: espárrago

## CONSEJO DEL MES

DISFRUTA COMIENDO.  
¡COMER ES DIVERTIDO!

## Manos a la obra

Averigua cuál es el plato preferido de cada miembro de tu familia, de dónde es típico y cómo se hace.

## Chiste



- Mamá, mamá ¿los bombones tienen patas?
- No, hijo mío.
- Entonces me he comido una cucaracha.



# Septiembre 2007

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Llega el otoño!

## Ocurrió en septiembre de...

1895 - Primera vuelta al mundo  
dada por una mujer en bicicleta.  
Tardó 15 meses.

1903 - Se inventa el cono  
de oblea para helados.  
Es el cucurucho.

1928 - Walt Disney estrena  
la primera película sonora  
de animación.



### Adivinanza

¿Qué vegetal es  
dos veces aroma?

Solución: rindón (1)

### Manos a la obra

Lee las etiquetas  
de tres alimentos distintos.  
¿Sabías decir qué ingredientes  
contiene cada uno de ellos?

### CONSEJO DEL MES

APRENDE A LEER  
LAS ETIQUETAS

### Sabías que...

Las etiquetas de los alimentos te dicen qué estás  
comiendo y en qué cantidades.  
Por una parte, te indican los ingredientes  
(lo que se utiliza para elaborar el alimento)  
y, por otra, la información nutricional  
(las sustancias que aporta a tu cuerpo).  
Mira siempre la fecha de caducidad o de consumo  
preferente y pregunta a los mayores si vas a consumir  
un alimento que ha pasado ya de dicha fecha.

¡No te olvides de leer las etiquetas!

### Chiste

¿Qué es un tomate con una capa?

¡Super tomate!

¿Qué es una pera con una capa?

¡Superpera!

No, una pera imitando a super tomate.



# Octubre 2007



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Octubrio en octubre de...

1492 - Cristóbal Colón descubre América.	1890 - Clément Ader hace volar el primer avión de la historia, el Éole.	1956 - Comienzan las emisiones de Televisión Española.
--	---	--

## Sabías que...

Una vida activa es una vida sana. Realizar algún tipo de actividad física te ayuda a mantenerte en forma, a crecer y a hacer amigos. Si eres una persona activa tendrás unos huesos y músculos fuertes, y, lo más importante, un corazón sano para toda la vida.

**¡Actívatel!**

## Adivinanza

Bianquilla o morena en mi nombre  
y embudo la vida al hombre.  
¿Qué soy?

Solución: **aviso** 13

**CONSEJO DEL MES**  
**ACTIVA TU VIDA**  
**¡MUÉVETE!**

## Manos a la obra

Intenta cambiar algunos de tus hábitos diarios. Prueba ir al cole caminando, subir las escaleras a pie o jugar en el recreo con los amigos. Verás qué bien te lo pasas y qué bien te sientes.

## Chiste

¿Qué le dice un huevo a una sardín?  
¡Me tienes frito!



# Noviembre 2007

			JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Ocurrió en noviembre de...

1520 - Fernando de Magallanes cruza el estrecho que lleva hoy su nombre.

1889 - Se inaugura la Torre Eiffel en París.

## Sabías que...

Hay que lavarse las manos antes de cada comida y los dientes después. Así evitarás enfermedades. Todo lo que se cae al suelo (alimentos, cubiertos, etc.) no se debe utilizar de nuevo.  
Dormir lo suficiente es imprescindible para descansar, crecer, reponer fuerzas y también para que lo que hayas aprendido se guarde en tu memoria.

¡Sé limpio y duerme lo suficiente!

## Adivinanza

Siento a los churros entroy  
y a todas las ferias voy.

Responde: *¡¡¡¡¡¡¡¡*

## CONSEJO DEL MES

CUIDA TU HIGIENE  
Y DUERME  
LO SUFICIENTE.



## Chiste

¿Qué es un punto verde  
en la esquina de la cocina?  
- Un quisquero castigado.

## Manos a la obra

Lávate las manos antes de cada comida y los dientes después y encárgate de recordárselo todos los días a tus padres y amigos.



SÁBADO

DOMINGO

# Diciembre 2007

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

¡Navidad!

¡Llega el invierno!



Ocurrió en diciembre de...

1891 - El canadiense James Naismith inventa el baloncesto.

1893 - Aparece el primer coche eléctrico. Con sus baterías podía recorrer 24 kilómetros.

1971 - La sonda Mars3 es el primer vehículo que "ateriza" en Marte.

## Sabías que...

En realidad no hay alimentos buenos o malos. No tienes que dejar de comer lo que te gusta. El secreto está en una alimentación variada, equilibrada y suficiente, que acompañada de ejercicio físico te ayudará a crecer de forma sana.

## CONSEJO DEL MES

ALIMENTATE DE FORMA VARIADA, EQUILIBRADA Y SUFICIENTE Y HAZ MÁS EJERCICIO FÍSICO



## Manos a la obra

Haz un dibujo que muestre los alimentos que pondrías en la cena de Nochebuena para que tú y toda tu familia empezéis sanos el próximo año.

## Chiste

Das abuelas están merendando y una le dice a la otra: Esta leche no está buena. Y la otra le responde: Y mañana Navidad.

## Adivinanza

Somos verdes por fuera, tenemos pepitas y por dentro nos comen, en Nochebuena.

Respuesta: sábanas



FUNDACIÓN DE LA INDUSTRIA  
DE ALIMENTACIÓN Y BEBIDAS

Telf. 91 745 37 80 - Fax 91 411 34 18



Convenio MAPA/FIAB. 2006

[www.exponao.info](http://www.exponao.info)  
[www.habitosaludables.org](http://www.habitosaludables.org)  
[www.informacionconsumidor.com](http://www.informacionconsumidor.com)



*Ilustración: Juan Pablo Navas*  
*Textos: Fundación de la Industria de Alimentación y Bebidas*  
*Diseño y maquetación: Rafael Aguilar - Luis Mejía - Alfonso Pantoja*  
*Concepción y dirección: Kidekom*

